Football Football Football Football

V'aţi întrebat vreodată de ce Unirea Tricolor se antrenează trei zile consecutive?

Dacă nu ştiţi, citiţi acest reportaj şi veţi afla cum dela un proect de voiaj în Franţa s'a ajuns la un original sistem de antrenament

Desigur, nu a rămas neobservat faptul că dintre grupările de football bucureştene şi poate chiar din toată ţara, doar Unirea Tricolor face—săptămânal—trei antrenamente consecutive: Miercuri, Joi şi Vineri.

Şi mulţi poate s'au întrebat de ce? Cum s'a ajuns la un asemenea antrenament şi ce avantagii prezintă?

Acest sistem are o istorie destul de interesantă şi dela început trebue să subliniem că s'a născut... dintr'un proect de plecare în Franţa...

❖

Era în toamna anului 1938 sau 1939.

Cârjan trebuia să plece dela Unirea Tricolor şi, după ce a semnat în alb cererile de legitimare la Gloria CFR din Galaţi, s'a gândit că e mai bine — dată fiind situaţia — să plece în Franţa.

Şi s'a hotărît să plece, dar... de plecat a plecat la Galaţi. Nu semnase doar foi albe de legitimare?

S'a resemnat însă, şi s'a stabilit — temporar — la Galaţi ca jucător şi antrenor.

Fireşte, în primul rând a asistat la antrenamentele gălăţenilor pentru a cunoaşte pe jucători şi posibilităţile lor.

❖

Concluzia a fost surprinzătoare.

Cârjan s'a decis să facă trei antrenamente consecutive pe săptămână: Miercuri, şedinţă tehnică, Joi tactică şi Vineri de condiţie fizică.

De ce?

Motivele au fost mai multe:

— Jucătorii să fie cât mai mult în teren; antrenamentele la două porţi să nu se desfăşoare niciodată în latul terenului, ci în mod normal pentru a obicinui pe jucător cât mai mult cu terenul, în aşa fel încât să poată juca chiar cu ochii închişi fără teamă că vor trimite balonul în out.

— Să fie feriţi de orice tentaţie, în ajun de antrenament şi să se pregtăească cu plăcere.

— Desigur, numărul antrenamentelor îşi avea explicaţia în faptul că gălăţenii trebuiau să înveţe mult.

Cam acestea au fost punctele de plecare ale lui Cârjan şi concluziile au fost puse imediat. Şi a trecut la lucru cu hărnicia, ambiţia şi conştiinciozitatea care-i sunt recunoscute antrenorului oborean, unul din cei mai buni din România.

Dar de ce antrenamentele nu începeau de Marţi? Să fie Marţi, Miercuri şi Joi, de pildă.

Şi aici este o explicaţie.

Nu pentrucă Fane Cârjan ar fi superstiţios şi-i este frică să înceapă într'o Marţi şi nici pentrucă ar avea idei fixe.

Nu.

Cârjan, fixând primul antrenament Miercurea, a procedat astfel în baza unei realităţi, pornind dela experienţe proprii.

El ştie că Luni — mai ales — şi Marţi — jucătorii suportă cel mai mult rigorile matchului de Duminică. Luni se resimt loviturile sau, în cel mai fericit caz, oboseala jocului. Iar Marţi, nici rănile şi nici oboseala nu au trecut.

Deci, în nici una din aceste două zile nu se poate face antrenament bun, cu toţi jucătorii valizi şi bine dispuşi. In plus, jucătorii poate vor să sărbătorească Luni sau Marţi victoria de Duminică.

De aceea antrenamentele lui Cârjan încep Miercurea.

❖

Şi se continuă Joi şi Vineri fără ca jucătorii să fie obosiţi sau plictisiţi. Din contră, sunt dispuşi.

Aici este iar un secret al lui Cârjan.

Fixând 3 antrenamente consecutive, Cârjan s'a asigurat în primul rând de o ordonare a vieţii jucătorilor. Care, ştiind că a doua zi au antrenament, se vor sili să se păstreze aşa cum ştie—când vrea — un jucător. Cu alte cuvinte, să ducă o viaţă sportivă

Apoi, Cârjan are posibilitatea să supravegheze jucătorii în timp util şi pe teren, supunându-i la un antrenament metodic şi gradat, pentru a da jucătorilor cunoştinţe multe fără ca totuşi să-i plictisească.

Şi se termină aceste pregătiri Vineri seară.

Chiar şi aici se ascunde un mic secret al lui Cârjan.

Vineri seară jucătorii se găsesc după antrenament şi baie, deci nu vor avea chef decât pentru odihnă.

Iar Sâmbătă este ajun de match, astfel că toată atenţia şi grija jucătorilor se îndreaptă către match. Nu-şi vor permite nimic care să le strice dispoziţia sufletească şi fizică înainte de match.

Astfel că sistemul de antrenament al lui Cârjan — fără a avea această intenţie — ţine în frâu pe jucători după şi înainte de match, concentrându-le atenţia — în acelaş timp — asupra antrenamentelor şi matchului.

Cum se desfăşoară pregătirile lui Cârjan?

Spuneam că metodic şi gradat.

Miercuri are loc — în decurs de o oră — o şedinţă tehnică. Se insistă anume asupra stopului, trecerilor de balon (pase), a lovirii mingii în anumite feluri pentru a-i da anumite direcţii, asupra jocului cu capul, etc. etc. Deci numai chestiuni tehnice.

Joi se dispută un joc de antrenament la două porţi, în cursul căruia Cârjan accentuiază asupra tacticei.

Fiecare jucător caută să se plaseze cât mai bine în jocul echipei şi să se găsească în ritmul jocului şi traectoria mingii. Jucătorii se caută între ei pentru a-şi da balonul. Şi totul duce la scopul antrenorului: jucătorii să se obicinuiască cât mai mult cu terenul, să fie cât mai mult în teren.

De obiceiu, această şedinţă — destul de lejeră — durează o oră şi jumătate, adică de durata unui match.

In sfârşit, Vineri se desfăşoară ultima fază a pregătirilor: şedinţă de condiţie fizică. Foarte uşoară şi foarte distractivă, pentru a nu îngreuna.

Şi în fiecare săptămână, antrenamentele se desfăşoară după acelaş program, întocmit cu atâta pricepere şi grije de Cârjan.

❖

Aţi ghicit desigur că acest sistem de antrenament îl aplică şi Unirea Tricolor. Cârjan l-a întrebuinţat la Gloria CFR, dar i l-a dat şi Unirii Tricolor. Pentrucă —după spusele lui chiar— şi oborenii mai au de învăţat multe.

Ceeace constitue însă, diferenţa dintre Gloria CFR (de pe timpul lui Cârjan) şi Unirea Tricolor este atmosfera.

La Unirea Tricolor un factor determinant este şi legătura sufletească dintre jucători, legătură care dă şedinţelor de antrenament acea atmosferă familiară caldă şi caracteristică unor puţine grupări româneşti.

Membrii unei aceleeaşi familii se joacă serios şi cuminţi, dar veseli, sub supravegherea părintelui grijuliu şi înţelegător.

Unirea Tricolor şi Cârjan, desigur.

❖

Iată de ce şi cum se desfăşoară antrenamentele lui Cârjan Miercuri, Joi şi Vineri.

— x. y. z. —

„NOI SUNTEM CAMPIONII..."

Reportaj de pe front

(Urmare din pagina I-a)

la Unirea Tricolor, Zăinescu (Sportul Studenţesc), Bonaţiu (F. C. Carmen), Gâju Constantinescu şi alţii. Echipa noastră nu a pierdut până acum niciun punct — după cum se vede suntem tari ca şi pe front — iar când ni se marchează câte un goal adversarul trebue să fie foarte fericit. Apărarea imediată este fala noastră şi adversarii noştri au o stimă deosebită pentru ea.

PRIMA VICTORIE A FOST CONCLUDENTA...

Campionatul a început după ce ne-am pus la punct cu antrenamentele. Adversarul a fost o selecţionată germană, care ne-a intimidat şi ne-a făcut să aşteptăm întâlnirea cu teamă. Echipa debuta şi nu ştiam încă ce valoare are.

Formaţia noastră a fost următoarea:

Ioniţă (M. Oficial), Andreescu (Sănătatea), Petrescu (Unirea Tricolor), Slt. Bozaş (P.T.T.), Lt. Ionescu Alexandru (Unirea Tricolor), Gâju Constantinescu, Lulu Mihăilescu (Unirea Tricolor), Slt. Zăinescu (Sportul Studenţesc), Bonaţiu (F.C. Carmen), Barbu (Socec), Sandu Petrescu (Socec).

Matchul a fost arbitrat de d. Petre Greculescu şi a fost o surpriză pentru toată lumea. Linia noastră de mijlocaşi a mers ca un ceasornic şi am dominat categoric. Victoria ne-a revenit uşor, la un scor categoric: 3:0 (2:0). Cele trei goaluri au fost marcate de Sandu Petrescu, Bonaţiu şi Lulu Mihăilescu.

Echipa a jucat excepţional şi a făcut câteva lucruri, pe care le-au admirat sincer chiar şi adversarii de pe teren.

ITALIENI NE-AU DAT EMOŢII...

După matchul cu germanii, a venit rândul selecţionatei italiene, care avea câţiva jucători de clasă. Matchul a început cu emoţii deşi până la urmă am învins noi cu 4:1. Primul goal l-au înscris însă italienii dar pe urmă totul a fost ca la... regulament.

Noi am aliniat aceeaşi echipă cu o singură modificare. In locul lui Zăinescu a intrat Stancu I (Turda), care a şi marcat. Goalurile au fost înscrise de Barbu, Sandu Petrescu, Stancu I şi Bonaţiu iar matchul a fost condus de d. cpt. Nicu Dumitrescu.

NOI SUNTEM CAMPIONII...

Victoria aceasta ne-a făcut pe toţi fericiţi. Pentrucă ne-a adus campionatul — mai precis ne-a făcut „leaderi" de toamnă — deoarece „turul" de primăvară, care în treacăt fie spus o să se dispute în plină iarnă ucraineană, poate aduce surprize. Adversarii noştri aşteaptă revanşa cu o ambiţie extraordinară şi matchurile se vor disputa... în deplasare.

Dar nici asta nu are nicio importanţă. Deocamdată, cum spunea un camarad, care n'a văzut în viaţa lui un match de football, „noi suntem campionii". Şi vom fi până la capăt căci suntem mai tari decât toţi. Secretul forţei noastre: facem antrenamente regulate chiar dacă mercurul din termometru se ascunde de frica gerului.

O parte din echipă cu selecţioneurul unic şi Redactorul